

2026年2月～ タイムスケジュール

月曜日	火曜日			水曜日			木曜日			金曜日			土曜日			日曜日			
	STUDIO	CARDIO AREA	マシンピラティス	STUDIO	CARDIO AREA	マシンピラティス	STUDIO	CARDIO AREA	マシンピラティス	STUDIO	CARDIO AREA	マシンピラティス	STUDIO	CARDIO AREA	マシンピラティス	STUDIO	CARDIO AREA	マシンピラティス	
8:00																			
8:30																			
9:00																			
9:30																			
10:00																			
10:30	10:20～11:05 リラクゼヨガ マッサージマッサージ Mizuho	10:20～11:05 Body Make Workout NENE		10:20～11:05 ホットヨガ マッサージマッサージ 朝霧中	10:20～11:05 Body Make Workout 横山 葉絵		10:20～11:05 ZUMBA 横山 葉絵	10:20～11:05 Body Make Workout MIHO		10:20～11:05 ホットヨガ マッサージマッサージ 日本 美佳子	10:20～11:05 Body Make Workout MIHO		9:15～10:05 ストリートヨガ マッサージマッサージ FUKKO		9:15～10:05 マシン ピラティス カナ		8:20～9:05 ホットヨガ マッサージマッサージ 成田 瑞穂		9:10～10:00
11:00																			
11:30	11:25～12:10 スリムフォームヨガ Mizuho	11:25～12:10 Body Make Workout NENE		11:25～12:10 ホットヨガ マッサージマッサージ 佐々木 西子	11:25～12:10 Body Make Workout 横山 葉絵		11:25～12:10 リラックスヨガ マッサージマッサージ FUKKO	11:25～12:10 Body Make Workout MIHO		11:25～12:10 ホットヨガ マッサージマッサージ 日本 美佳子	11:25～12:10 Body Make Workout MIHO		10:30～11:15 ホットヨガ マッサージマッサージ 川村 麗呼妃		10:20～11:10 マシン ピラティス カナ		9:30～10:15 Body Make Workout 横地		10:15～11:05 マシン ピラティス 調整中
12:00																			
12:30	12:30～13:15 音楽ヨガ 米村 和枝	12:30～13:15 Body Make Workout NENE		12:30～13:20 ホットヨガ マッサージマッサージ 成田 瑞穂	12:30～13:20 Body Make Workout 横山 葉絵		12:30～13:20 マシン ピラティス Juniko	12:30～13:20 マシン ピラティス ちづる		12:30～13:15 マシン ピラティス TAKA	12:30～13:15 マシン ピラティス NENE		11:40～12:25 ZUMBA NENE		11:40～12:30 マシン ピラティス TAKA		10:30～11:15 ホットヨガ マッサージマッサージ 丹治容子		11:30～12:15 マシン ピラティス 横地
13:00																			
13:30	休館																		
14:00	13:50～14:50 INTEGRITY Restorative Yoga Hiroko	13:30～14:20 マシン ピラティス 福田 美鈴																	
14:30																			
15:00	14:50～15:45 INTEGRITY Active Yoga MahoSally	14:35～15:25 マシン ピラティス 福田 美鈴																	
15:30																			
16:00																			
16:30																			
17:00	日																		
17:30																			
18:00																			
18:30	18:25～19:10 ホットヨガ ベーシック 丁寧な説明で安心できる 辻 美栄	18:15～19:00 Body Make Workout RIN		18:30～19:20 マシン ピラティス マドカ	18:15～19:00 Body Make Workout RIN		18:20～19:05 スリムフォームヨガ マッサージマッサージ 内藤 美恵	18:15～19:00 Body Make Workout RIN		18:15～19:00 ホットヨガ マッサージマッサージ 高島 菜則	18:15～19:00 Body Make Workout くらみわ		18:30～19:00 ZUMBA NENE		17:00～17:55 マシン ピラティス NENE		13:35～14:20 マシン ピラティス NENE		14:45～15:30 INTEGRITY Active Yoga Jun
19:00																			
19:30	19:30～20:15 ホットヨガ ミントヨガ マッサージマッサージ 辻 美栄	19:20～20:05 Body Make Workout 横山 葉絵		19:40～20:30 マシン ピラティス 人見 佳子	19:20～20:05 Body Make Workout RIN		19:20～20:05 梅蘭雪リラクゼ マッサージマッサージ 人見 佳子	19:20～20:05 Body Make Workout RIN		19:20～20:05 ホットヨガ マッサージマッサージ 高島 菜則	19:20～20:05 Body Make Workout くらみわ		19:30～19:50 ZUMBA NENE		18:10～18:50 マシン ピラティス NENE		13:35～14:20 マシン ピラティス NENE		14:45～15:30 INTEGRITY Active Yoga Jun
20:00																			
20:30	20:25～21:10 Body Make Workout 横山 葉絵	20:25～21:10 Body Make Workout 横山 葉絵																	
21:00	ZENSEI(澤) ZENSEI(澤) ZENSEI(澤)	21:30～22:15 Body Make Workout 横山 葉絵																	
21:30																			
22:00																			
22:30																			
23:00																			

※タイムスケジュールは変更となる場合がございます

STUDIOレッスンについて

＜予約・ご参加＞

・全クラスWEB予約対象クラスとなります

・ご予約クラスの開始10分前になるまでにチェックインをお済ませください。

・チェックインがされていない場合は自動キャンセルとなります。

・レッスン開始10分前を過ぎてからの予約は直前予約ページよりお願いします。

・予約が無い場合はご参加いただけません

・レッスン開始後の途中入退室は安全上の理由ならびに他のお客様の迷惑となる為、ご遠慮いただいております。（緊急時は除く）

Body Make Workout

個々の体力や筋力レベルに合わせて行うグループパーソナルトレーニングクラスです。トレーナーが皆様のトレーニングを毎回しっかりサポートするので初心者の方も安心してご参加いただけます。経験者の方も筋力アップ・体力向上・脂肪燃焼が期待できます。ワークアウトプランの方がご参加いただけるクラスです。

<HOTプログラムご参加について>

・必ずバスタオルと1L程度のお飲み物をご用意ください。

・連続受講は推奨しておりません。

・気分のすぐれない場合はご参加をお控えください。

HOTクラス

※温度36度 湿度65%

ライトクラス

※温度が低めのHOT環境

初めての方でも安心してご参加いただけるクラス

【営業時間】

平日 10:00～23:00 (手続き受付 10:00～21:00)

土曜 9:00～20:00 (手続き受付 9:00～17:00)

日祝 8:00～18:00 (手続き受付 9:00～17:00)

休館日 毎週月曜日

※電話受付は手続き受付時間内にて承ります。

ハンモッククラス（アンティグライビティ）

ハンモックを使用することで、反重力を利用したフィットネスです。身体や心を整えていくクラスから体幹やバランス感覚を鍛えていくクラスまで幅広い目的に合わせてご参加いただけます。

ハンモック×マシンピラティス×スプリントの3者が参加いただけるクラスです。

※床の下と膝裏が隠れる位置でご参加ください。

※地の上のウエーブの場合はレザーベルトご利用頂くか、レッスンのご参加をお断りする場合がございます。

※アクセサリーは安全上の問題、またハンモックを傷つける可能性がある為必ず外して行って下さい。

（時計、指輪、ネックレス、ピアス/イヤリング、ブレスレット等全て）

ハンモッククラス 定員8名

中上級

初級クラス

未経験の方は、1回目と4回目のクラスからの参加をお勧めいたします。

マシンピラティスクラス

定員6名

Lexer
Body Make Gym